

Essay

Ik loop, dus ik ben

Over wandelen als menselijke maat
in leven, landschap en politiek

Doorn, voorjaar 2026

Erwin A. Kamp



D66

Proloog: de eerste stap

Ik loop en ik ben dankbaar dat ik hiertoe in staat ben. Van jongs af aan heb ik ervaren dat lopen niet vanzelfsprekend is. Als tiener groeide ik op met een moeder met Multiple Sclerose. Lopen werd voor haar steeds moeilijker. Uiteindelijk was zij aangewezen op een rolstoel en kon op haar vijftigste geen stap meer zetten. Kunt u het zich voorstellen? Ik niet, maar toch gebeurde het.

Voor veel mensen is lopen een gewoonte waar we niet iedere dag bij stil staan. Je staat 's ochtends op en hoeft er niet over na te denken om naar de badkamer te lopen. Het gaat vanzelf. Maar na de ervaring met mijn moeder, weet ik dat lopen heel bijzonder is.

Lopen is voor mij geen hobby en geen sport, maar een manier van bestaan. Ik ben mij er dagelijks van bewust. Ik loop niet om alleen maar ergens te komen, ik realiseer mij tijdens het lopen dat ik leef en onderweg ben.

Wie loopt, merkt hoe de wereld zich anders toont: afstanden worden voelbaar, geluiden krijgen betekenis, ontmoetingen gebeuren ongepland. Lopen prikkelt onze zintuigen. In een samenleving die wordt gedomineerd door snelheid, efficiëntie en verplaatsing in rechte lijnen, is wandelen een vorm van mild verzet.

In beleid wordt vaak onderscheid gemaakt tussen wandelen en lopen: het ene recreatief, het andere utilitair. In dit essay houd ik die scheiding niet strikt aan. Voor mij vallen wandelen, lopen en voetgangerschap samen als manieren van mens-zijn in beweging.

Dat betekent overigens niet dat wie niet kan lopen buiten deze ervaring valt. Een betekenisvol leven kent vele vormen: muziek, zorg, arbeid, stilte. Wandelen is er één van niet meer, niet minder.

Dit persoonlijke verslag is een pleidooi om wandelen en lopen niet langer te zien als restcategorie van mobiliteit, maar als een uitnodiging om wandelen en lopen opnieuw te zien als een menselijke maat voor hoe wij ons tot elkaar, tot het landschap en tot de toekomst verhouden. Een nieuwe manier van kijken: ik loop, dus ik ben!



Een mens onderweg

De mens is van oorsprong een lopend wezen. Miljoenen jaren lang hebben onze voorouders zich te voet verplaatst: zoekend naar voedsel, veiligheid en elkaar. De rechtopgaande gang maakte niet alleen onze handen vrij, maar ook onze blik.

Wie loopt, ziet niet alleen de horizon, maar ook de details aan de rand van het pad. Lopen verbindt lichaam en omgeving, tijd en ruimte. Toch lijkt de lopende mens in onze tijd steeds meer een uitzondering te worden. We bewegen ons voort in voertuigen die ons losmaken van de omgeving en van elkaar. De wereld schuift voorbij achter glas. De vraag is niet of dat efficiënt is, dat is het, maar wat het met ons doet.

Wandelen begint met aandacht. De eerste stap is zelden spectaculair. Geen motor die aanslaat, geen scherm dat richting geeft, geen dashboard dat controle belooft. Alleen het lichaam dat zich verplaatst, voet na voet, door een ruimte die gedeeld wordt met anderen.

Wandelen lijkt zo vanzelfsprekend dat we het nauwelijks nog als een keuze ervaren. En misschien juist daarom is het tijd om opnieuw stil te staan bij wat lopen eigenlijk betekent. In een samenleving die steeds sneller beweegt, wordt mobiliteit al snel gereduceerd tot efficiëntie, doorstroming en tijdwinst. We rekenen in minuten, kilometers en prestaties. Dat is begrijpelijk, bereikbaarheid doet ertoe, maar het is ook een versmalling. Want wie alleen vraagt hoe snel we ergens kunnen komen, vergeet te vragen wat er onderweg gebeurt.

En dat is precies waar het hier om gaat. Als mensen zijn wij continu onderweg. We leven in een cultuur waarin we hebben geleerd te denken in prestatietijd. Een andere manier om naar onze verplaatsingen te kijken, is te denken in betekenistijd.

Wat betekent het om van A naar B te kunnen komen? Wat doet er werkelijk toe in het leven? De bestemming of de weg ernaartoe? En via welke vorm van mobiliteit voeg ik waarde toe aan mijn bestaan? We kunnen wandelen en lopen als een metafoor voor het leven zien. Ik kom daar later in dit essay nog op terug.



De vergeten deelnemer

Wie uitsluitend versnelling organiseert, organiseert ook afstand. Afstand tussen mensen, tussen wijken, tussen stad en platteland, tussen mens en landschap. In die afstand verdwijnt iets wezenlijks: de ervaring van nabijheid. Wandelen herinnert ons eraan dat mobiliteit niet alleen een technische, maar ook een morele categorie is. De manier waarop wij ons verplaatsen zegt iets over wat en wie wij belangrijk vinden.

Mobiliteit is dus nooit neutraal. De manier waarop wij ons verplaatsen, drukt waarden uit. Wanneer alles is ingericht op snelheid, raakt wat langzaam is, uit beeld. De wandelaar past slecht in spreadsheets en modellen. Te traag om efficiënt te lijken, te gewoon om urgent te zijn. En toch is juist die traagheid betekenisvol.

Zo kon het dus zijn dat de provincie Utrecht tot 2023 in haar mobiliteitsbeleid hoofdzakelijk uitging van openbaar vervoer, de auto en de fiets. In het coalitieakkoord voor de periode 2023 – 2027 hebben we daar een belangrijke vierde categorie aan toegevoegd: wandelen en lopen.

Letterlijk hebben we opgeschreven: 'Naast het openbaar vervoer, de fiets en de auto krijgt in het nieuwe mobiliteitsbeleid ook wandelen een plek.' Later is daar bij de aanneming van een motie aan toegevoegd dat we willen dat wandelen en lopen een gelijkwaardige plek krijgt naast de overige drie vormen van mobiliteit.

We moeten de wandelaar dus niet vergeten als een volwaardige vorm van mobiliteit. Maar misschien is het nog belangrijker dat we ons afvragen waarom dat zo vaak gebeurt. Wandelen doet iets met ons. Het brengt lichamen in beweging en hoofden tot rust. Wie loopt, investeert in gezondheid en voorkomt ziekte, zonder dat daar ingewikkelde systemen voor nodig zijn. Wandelen is duurzaam zonder slogans: elke stap is er één zonder uitstoot. Het nodigt uit tot ontmoeting in plaats van afzondering, tot nabijheid in plaats van individualisme.

Lopen kost weinig en levert veel op. Het vraagt nauwelijks investeringen, maar bespaart op zorg, infrastructuur en energie. Het is goed voor het toerisme in onze provincie. En misschien wel het meest onderschatte effect: wie wandelt, voelt zich vaak energieke en minder opgejaagd. Dat zijn geen aannames of idealen. Ze worden al jaren bevestigd door wetenschappelijk onderzoek. Maar belangrijker nog: ze zijn herkenbaar voor iedereen die wel eens een eind is gaan lopen.



Toegankelijkheid en rechtvaardigheid

Wandelen lijkt misschien de meest vanzelfsprekende vorm van mobiliteit, maar dat is zij niet voor iedereen. Niet ieder lichaam beweegt zich even gemakkelijk door de openbare ruimte. Drempels, ontbrekende stoepen, te smalle paden, onveilige oversteekplaatsen, donkere tunnels: ze maken zichtbaar wie wordt meegenomen in het ontwerp van onze samenleving en wie niet.

Wandelen en lopen voelt ook niet voor iedereen even vrij. Wat voor de één vertraging en ontspanning is, kan voor de ander spanning en waakzaamheid betekenen. Veel vrouwen en meisjes ervaren de openbare ruimte niet als vanzelfsprekend veilig. Zij lopen anders, kijken vaker om, kiezen andere routes of blijven thuis. Wandelen is daarom een kwestie van rechtvaardigheid. Wie de ruimte zo inricht dat alleen de snelle, sterke of fitte zich er probleemloos door kunnen bewegen, sluit anderen onbedoeld uit. De vraag is dan niet alleen hoe onze paden zijn aangelegd, maar voor wie zij werkelijk begaanbaar zijn.

Toegankelijkheid is geen extraatje, maar een morele maatstaf: zij laat zien of we werkelijk rekening houden met ouderen, vrouwen, mensen met een beperking, ouders met kinderwagens, of wie eenvoudigweg trager gaat. Begin jaren negentig richtte ik het Gehandicapten en Patiënten Platform Zeist op. Samen met mensen met een functiebeperking maakten wij een lijst van knelpunten die in het openbare leven voor mensen in een rolstoel moeilijk toegankelijk zijn.

Dat varieerde van gevaarlijke oversteekplaatsen in het verkeer tot winkels en publieke voorzieningen. Het leidde tot resultaat. Zo zijn bijvoorbeeld de twee oversteekplaatsen voor voetgangers bij het gemeentehuis van Zeist, op een van de drukste doorgaande wegen in het centrum, er in samenwerking met de gemeente gekomen.

Lopen vraagt dus niet alleen om voetpaden, maar om aandacht. Om luisteren naar ervaringen van mensen voor wie lopen niet vanzelf spreekt. Een samenleving die lopen serieus neemt, kiest niet alleen voor vertraging, maar ook voor inclusie. Niet iedereen kan even veilig of ver lopen, maar iedereen moet zich wel welkom weten op weg.



Wandelen voor vrede

In 2000 werd ik met het Korps Mariniers uitgezonden naar Ethiopië en Eritrea. We liepen patrouilles door de woestijn en de bergen, vaak urenlang, soms zwiiggend, soms met korte woorden die meer zeiden dan lange gesprekken.

Het doel was helder en tegelijk kwetsbaar: de veiligheid van de bevolking beschermen en de vrede helpen bewaren in een gebied waar die vrede broos was. Lopen was daar geen keuze, maar noodzaak.

In de hitte, met stof in de ogen en gewicht op de schouders, werd elke stap een oefening in aandacht. Wie loopt, ziet meer dan een kaart of een opdracht: dorpen aan de rand van het bestaan, kinderen die blijven kijken, stilte die alles zegt. Juist te voet werd duidelijk wat onze aanwezigheid betekende, niet als machtsvertoon, maar als nabijheid.

We waren zichtbaar, aanspreekbaar, deel van het landschap dat we moesten behoeden. Die patrouilles hebben mij geleerd dat veiligheid niet alleen ontstaat door snelheid of overwicht, maar door aanwezigheid: door er te zijn en te blijven. Lopen maakte ons niet alleen waarnemers van vrede, maar de dragers ervan.

Ik liep in Eritrea over een killing field, iets wat ik mijn leven lang niet meer vergeet. Maar ik liep ook onder een heldere sterrenhemel door de heuvels en voelde mij onmetelijk klein. Ik liep daar met de Mariniers om deel uit te maken van hun wereld. Om één te zijn met wat zij beleefden en om hen nabij te zijn als er vragen kwamen.

Die vragen kwamen later. Trage vragen. Wat deden we daar? Waarom liepen wij daar, met gevaar voor eigen leven? Hebben we met onze aanwezigheid verschil gemaakt? Wie vandaag naar de internationale situatie in dit gebied kijkt, kan daar met reden over twijfelen. Over één vraag twijfel ik niet: ik liep daar met mijn broeders.



Filosoferen over wandelen

In 2022 bezocht ik Athene. Sinds mijn jeugd ben ik geïnteresseerd in filosofie. Een van de bezienswaardigheden die ik graag wilde bezoeken, was de school van Aristoteles, ook wel de Peripatetische school genoemd. Waarom?

De inzichten van Aristoteles (384-322 v. Chr.), zoals die bijvoorbeeld over vriendschap, vind ik nog steeds verrassend actueel. Daarnaast was Aristoteles de filosoof die al wandelend nadacht en les gaf. Hij geloofde dat beweging het denken en leren bevordert, het de geest helder houdt en het lopen een natuurlijke manier is om kennis te delen.

Later volgden er meer filosofen die aan wandelen en lopen grote betekenis toekenden. De Franse filosoof Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) benadrukte in zijn werk, de deugd en het belang van de natuur. Rousseau's wandelingen waren een ontsnapping aan de maatschappij en een zoektocht naar authenticiteit, een thema dat centraal staat in zijn filosofie over de 'natuurlijke mens'.

En Friedrich Nietzsche (1844-1900) beschouwde wandelen als een vitale, bijna medische noodzaak voor zijn creativiteit en mentale gezondheid. Het ritme van het lopen in de natuur bood hem de ruimte om complexe gedachten te ontwikkelen en het alledaagse leven te ontvluchten.

De hedendaagse Franse filosoof Frédéric Gros (1965-heden) analyseert in zijn invloedrijke boek 'Filosofie van het Wandelen' (2003) wandelen als een fundamentele filosofische daad. Het is voor hem een vorm van 'tijd-uit' en ontsnapping aan de maatschappij.

Gros put uit het werk van historische denkers zoals Nietzsche, Kant, Rousseau, en Thoreau om te laten zien hoe wandelen leidt tot helder denken, vrijheid, en spirituele verrijking door de focus op traagheid, eenzaamheid en de natuur.



Beklimming van de Mont Ventoux

Een belangrijke filosoof en schrijver mag hier niet worden vergeten. In 2016 liep ik, samen met twee vrienden en mijn zoon, in zijn voetsporen het pad dat hij volgde bij de beklimming van de Mont Ventoux. We hebben zijn klim vooraf nauwkeurig bestudeerd door lezing van een brief die hij hierover in 1336 schreef. Ik heb het hier natuurlijk over niemand minder dan Francesco Petrarca (1304-1374).

Deze beklimming is voor mij om verschillende redenen memorabel. Petrarca was de eerste mens die in de Renaissance een berg beklom, niet om dichter bij god te komen maar gewoon om te genieten van het uitzicht. Hij wordt door sommigen dan ook wel de eerste moderne toerist genoemd.

Petrarca maakte de klim niet alleen. Naast de hulp van twee bedienden, klom hij ook samen met zijn broer Gherardo. Opvallend is dat zijn broer recht omhoog de berg op wilde lopen en Petrarca de slingerpaden nam. Later zou hij in zijn brief vertellen dat de manier waarop je een berg beklimt, ook als een metafoor gezien kan worden hoe je je leven leeft.

Ik maakte de klim als een seculiere pelgrimage, lopen als ritueel zonder religie, uit eerbetoon aan deze grote humanist. Voor mij stond de beklimming centraal voor een belangrijk moment in mijn leven. Ik was vijftig geworden en trad aan als hoofdkrijgsmachtraadsman bij defensie. Bovendien heb ik tijdens het klimmen vaak aan mijn moeder gedacht.

Het grootste cadeau tijdens deze wandeling kreeg ik van mijn zoon. Ongeveer op driekwart van onze beklimming stond hij plotseling stil. Hij keek uit over een groot diep dal. Na twee minuten stilte zei hij: 'Papa, wat is de natuur toch mooi!' Het was voor mij een groot cadeau. Deze wijze uitspraak zou hij nooit uit een boek hebben gehaald. Door zelf de Mont Ventoux op te lopen ervoer hij de schoonheid van de natuur.



De provincie als ruimte om te lopen

De beklimming van de Mont Ventoux was een uitzonderlijke ervaring, maar het inzicht dat zij opleverde is dat niet. We hoeven geen bergen te beklimmen om te ervaren wat wandelen met ons doet.

Ook beneden, in het alledaagse landschap van straten, paden en pleinen, werkt lopen op dezelfde manier: het vertraagt, opent de blik en verbindt ons met wat en wie ons omringt. De betekenis van wandelen ligt niet in de hoogte, maar in de houding waarmee we ons verplaatsen.

Wie door onze provincie loopt, ervaart het landschap niet als decor maar als gesprekspartner. Het Utrechtse landschap, van veenweide tot heuvelrug, van stad tot stiltegebied, vertelt verhalen over tijd, gebruik en zorg. Wandelpaden volgen vaak oude lijnen: dijken, karrensporen, en jaag- en kerkpaden.

Wandelen leert ons dat ruimte niet alleen functioneel is, maar ook ethisch geladen. Hoe we paden onderhouden, toegankelijk maken of juist afsluiten, zegt iets over wie we willen zijn als gemeenschap.

De provincie is bij uitstek de bestuurslaag van verbinding. Tussen stad en dorp, natuur en economie, snelheid en rust. Juist daarom ligt hier een verantwoordelijkheid om wandelen en lopen serieus te nemen, niet als recreatief bijproduct, maar als fundament van leefbaarheid.

Dat vraagt om keuzes: ruimte geven aan voetgangers, investeren in veilige en aantrekkelijke paden, maar ook durven vertragen waar dat nodig is. Leg de smartphone op zij. Leef gedoceed zonder scherm. Niet alles hoeft sneller. Niet alles hoeft meer.



provincie Utrecht



Trage paden

In 2021 schreef ik als Statenlid een initiatiefvoorstel over het behoud en onderhoud van Trage Paden. Dit zijn jaag- en kerkpaden die verspreid binnen onze provincie maar ook daarbuiten liggen. Het zijn eeuwenoude paden die voor werk en bezinning werden gebruikt.

Over de jaagpaden werden boten, met handelswaar of passagiers, langs de Krommerijn door paarden en door mensen voortgetrokken. Over kerkpaden liepen mensen vroeger van dorp tot dorp om naar de kerk te gaan.

Bij het schrijven van het initiatiefvoorstel ontdekte ik dat onze provincie Utrecht vol ligt met historische wegen. Zo kwam ik erachter dat ik op nog geen halve kilometer woon van de Via Regia. Een pad van 1.500 jaar oud van Utrecht naar Keulen waar vroeger onder meer de bisschop van Utrecht zich over verplaatste. Na die ontdekking, loop ik heel anders over dit pad. Ik ben mij meer van de historie en de culturele rijkdom in mijn eigen omgeving bewust.

Als gemeenteraadslid merkte ik dat er geen aandacht was voor kerkpaden. Ze groeiden dicht, verdwenen doordat grondeigenaren ze eenzijdig afsloten, op de landkaart uitgewist door ruilverkaveling. Groot was mijn blijdschap toen het initiatiefvoorstel unaniem door de Staten werd aangenomen. Die blijdschap werd alleen nog maar groter nadat de provincied medewerkers ontdekten dat we nog ruim honderd kilometer aan niet ontdekte kerkpaden in onze provincie hebben.

Het initiatiefvoorstel was zo'n groot succes dat het televisieprogramma EenVandaag hier een reportage aan wijdde. Ook mocht ik het voorwoord schrijven van het boek 'De allermooiste wandelroutes van Nederland' van de ANWB.

Het prachtigst vond ik een symposium dat in de foyer van het provinciehuis werd gehouden. Hier spraken alle belanghebbenden van Trage Paden over het behoud en onderhoud ervan voor de toekomst.

Je hoort sommige mensen vaak zeggen dat je in de politiek niets kunt bereiken. Daar denk ik zelf anders over. Want hoe mooi is het een onderwerp aan te dragen dat schijnbaar zo verborgen in ons landschap ligt, dat mensen het over het hoofd zien? En dat zij bij nader inzien het zo betekenisvol vinden dat er aandacht aan wordt besteed?



Democratie op voetniveau

Het initiatiefvoorstel over Trage Paden geeft uitdrukking aan wat ik in de politiek belangrijk vind. Een voorstel dat van onderop tot stand is gekomen, vanuit mensen zelf. Het is niet door Gedeputeerde Staten of door provincied medewerkers bedacht maar door een gekozen volksvertegenwoordiger. Een initiatiefvoorstel is een krachtig instrument dat laat zien dat de democratie werkt.

Juist daarom past het thema wandelen zo goed bij dit voorstel. Democratie begint niet in vergaderzalen, maar in de openbare ruimte. In de natuur, het samen lopen, het naast elkaar zijn zonder agenda. Wandelen is een oefening in gelijkwaardigheid: niemand loopt hoger of lager.

Als Statenlid geloof ik dan ook dat politiek niet alleen gaat over besluiten, maar ook over nabijheid. Over weten wat er speelt omdat je het hebt gezien, geroken, gehoord. Wie loopt, is aanspreekbaar. Wie loopt, hoort verhalen.

Daarbij zie ik de provincie bij uitstek als de schaal waarop vertraging betekenis krijgt. Niet als stilstand, maar als bewuste keuze. Door wandelnetwerken te versterken, dorpen en steden beter te verbinden en het landschap toegankelijk te houden, kan de provincie een andere visie op mobiliteit laten zien: niet alles hoeft sneller, sommige dingen moeten juist dichterbij komen.

Dit vraagt geen grootse plannen, maar een andere manier van kijken. Niet beginnen bij asfalt en cijfers, maar bij voeten en verhalen. Niet alleen vragen waar we heen willen, maar ook hoe we onderweg willen zijn als samenleving.



Epiloog: Een uitnodiging om te vertragen

Dit essay vraagt niet om instemming, maar om een kleine beweging. Geen grote stap, geen revolutie, geen beleidsbesluit. Slechts één voet voor de andere.

Wie loopt, onttrekt zich even aan de dwang van haast. Niet om te ontsnappen aan de wereld, maar om haar opnieuw toe te laten. Lopen is geen nostalgisch verlangen naar vroeger, maar een eigentijdse oefening in aanwezigheid. In een tijd waarin we steeds sneller vooruitgaan, is vertragen geen zwakte, maar een vorm van moed.

Ik loop en ben dankbaar. Dankbaar voor een lichaam dat mij draagt. Dankbaar voor paden die er nog zijn, soms al eeuwen oud. Dankbaar voor mensen met wie ik mocht lopen: mijn moeder, in herinnering; mijn zoon, in verwondering; mijn broeders van het Korps Mariniers, in kwetsbaarheid; mijn medeburgers, in gedeelde ruimte.

Wie loopt, weet: de wereld is geen decor waar we doorheen bewegen, maar een gemeenschap waarin we elkaar ontmoeten. Elke stap laat een spoor achter niet alleen in het landschap, maar ook in hoe wij ons tot elkaar verhouden. Wandelen maakt zichtbaar wat anders onopgemerkt blijft: nabijheid, afhankelijkheid, verantwoordelijkheid.

Uit eigen ervaring weet ik dat een betekenisvol leven niet begint met harder werken of verder komen, maar met langzamer gaan. Met de keuze om niet alleen te vragen waar we heen willen, maar hoe we onderweg willen zijn. Als samenleving. Als gemeenschap. Als mensen.

Daarom is dit essay geen pleidooi voor wandelen alleen, maar voor een andere maat. Een menselijke maat. Een maat waarin ruimte is voor aandacht, voor ontmoeting, voor zorg. Waarin mobiliteit niet alleen een middel is, maar ook een keuze gebaseerd op betekenis en zingeving.

De toekomst ligt niet in steeds snellere of bredere wegen, maar in paden die ons dichter bij elkaar brengen. Paden waarop niemand vooroploopt, niemand achterblijft, en waarin iedere stap telt.

Ik loop, dus ik ben. Omdat ik weiger te geloven dat vooruitgang altijd sneller moet. En omdat elke samenleving die haar voetgangers verliest, uiteindelijk zichzelf voorbijloopt.

KNOOPPUNT



WANDELNETWERK UTRECHT

31



34

41



A photograph of a dense forest with tall, slender trees and a path leading through them. The trees have green leaves, and the path is covered in fallen leaves. The lighting is soft, suggesting a slightly overcast day.

‘Voor lezers die niet harder willen roepen, maar beter willen kijken.’

Ik loop, dus ik ben is een essay over wandelen als menselijke maat in een tijd van versnelling. Vanuit herinneringen aan zijn moeder, ervaringen als geestelijke verzorger en zijn werk als Statenlid laat Erwin Kamp zien dat lopen meer is dan verplaatsing alleen.

Het is een manier van aanwezig zijn, van ontmoeten en van betekenis geven aan landschap en samenleving.

Wandelen verbindt lichaam en wereld, verleden en toekomst, individu en gemeenschap.

In een samenleving die steeds sneller beweegt, is lopen een oefening in aandacht en nabijheid en daarmee ook een morele keuze.

De essay is een pleidooi om mobiliteit niet alleen te begrijpen in termen van efficiëntie, maar vooral ook in termen van menselijkheid.

Erwin Kamp is D66 Statenlid in de provincie Utrecht